



6/1/2014, 6:00 PM



१२

■ मानिस ठूलो दिक्कत हुन्छ जस्तै हुने।

- महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा

## स्वास्थ्य चर्चा

## ग्यास्ट्राइटिस (Gastritis)

यो एउटा सामान्य किसिमको पेटको रोग हो, जसमा आमाशयको भित्री भित्तामा रहेको म्यूकस फिल्लीको ज्वलन भएको हुन्छ। आमाशय रस हुने हाइड्रोक्लोरिक एसिडको विनासकारी असरबाट आमाशयको सतहको ढाक्ने तन्तुलाई जोगाउनको निम्ति पथोप मात्रामा म्यूकस उत्पादन नभएको अवस्थामा यो रोग लाग्दछ। यो रोग सस्तो वा जिमि दुवै प्रकृतिको हुन्छ।

## कारणहरू:-

- नियमित तथा प्रशस्त मात्रा रस्मीको सेवन
- बढी धुप्राशन गर्नु
- खाद्य विषाक्तता हुनाले
- लामो समयसम्म नियमित रूपमा एसपीन तथा अन्य ज्वलन कम गराउने किसिमका औषधिको सेवन गरेमा।
- विनासकारी विषय, अम्ल तथा क्षारको सेवन गर्नु
- अत्यधिक शारीरिक तथा मानसिक तनाव
- निम्न तथा आरामको अभाव
- सुती बेलनी सेवन गर्ने आदत
- बढी मात्रामा चिया, कफी आदत
- लामो समयसम्म भोकभोकी बस्नु।

## लक्षणहरू:-

- खाना नरुच्ने।
- वाकवाकी लाग्ने, खान्ता हुने।
- अपच हुने।
- पेट दुल्ने, खासगरी माथिल्लो पेटको विच भागमा पीडा हुन्छ।
- रक्तअम्लता हुने।
- रोगको चरम अवस्थामा आमाशयको म्यूकस फिल्लीमा घाउ भई रक्तस्राव हुने तथा आमाशयको भित्तामा प्वाल पर्ने हुन्छ, जसको कारण रगत खान्ता हुने तथा दिसामा रगत देखिने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्छन्।

- आमाशय हाइड्रोक्लोरिक एसिडको कमी हुने हुँदा म्यूकस किण्णहरूले संक्रमण गर्ने सक्छन्।

## रोकथाम तथा नियन्त्रण:-

- धुप्राशन तथा सफाशन गर्नु
- खैनी, सुतिको सेवन नगर्नु।
- ठीक समयका ठीक मात्रामा भोजन गर्नु।
- उचित निम्न तथा आराम लिनु।
- बढी मात्रामा भुटेको, ओरको तथा मसलादार खाना नखाने।
- नियमित रूपमा हलिया सासोस्वच्छ र मौसमी फलफूलहरूको सेवन गर्ने।
- उचित मात्रामा शारीरिक व्यायाम गर्ने।
- अनावश्यक चिन्ता र तनावबाट बच्ने।

## इन्स्योरेन्स पोलिसी हरायो

मेरो बिम्ब व्यहोरा भएको लाइफ इन्स्योरेन्स कर्पोरेशन नेपाल लिमिटेडको जीवन बीमा पोलिसी हराएको हुँदा फोला पाल्खु महाबलभूषे बिम्ब ठेगाना वा लाइफ इन्स्योरेन्स कर्पोरेशन नेपाल लिमिटेडको कार्यालयमा बुझाइदिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछु।

नाम: रामविलास यादव  
ठेगाना: पोखरा-४, गैँडापाटन  
सि.नं.: १३०००२०४३  
सम्पर्क: ९८४६०३०४७५

## आजको पञ्चाङ्ग

आज मिति २०७१ साल चैते १७ गते सोमबार, वनवास मङ ३१ सन् २०१४, श्रीकाँडे १९३६, नेपाल संवत् १९३४, प्लवङ्गनामाक सवत्सर, सूर्य पृथ्वीको उत्तरी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन्। राप्ते रतु बढ्दै छ। चाँदमात्र अनुसार ज्येष्ठशुक्लपक्ष चलि रहेको छ। शौरमात्र अनुसार आज ज्येष्ठशुक्लपक्षको तृतीया तिथि १३ घटि २७ सवा अर्थात् रातिमा २ बजेर २४ मिनेटसम्म त्यसउपलब्ध चुराथी तिथि लाग्ने। आज सूर्य वृष राशिमार्ग रहेको छ भने चन्द्रमा मिथुन राशिमार्ग अहोरात्र रहेको छ। आज दिनमात्र २४ घटि १९ पलसको रहेछ। आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौँ केन्द्रबिन्दुमा रहे बिहान ठीक ५ बजेर ११ मिनेटमा विभिन्न मुहूर्तमा भैसकेको छ भने सूर्यास्त साँझ ६ बजेर १३ मिनेटमा हुनेछ।

## आनाको राशिफल

- मेघ:** पारिवारिक जमघट बढ्ने, राजनैतिक क्षेत्रमा सफलता, गरेको प्रयास साध्य रहनेछ। दिन शुभ छ। उपयोग्य गर्नुहोला।
- सूष:** गर्न खोजेको काम विफल हुनेछ, मनमा अस्मानि छाउने, स्वास्थ्यमा एक्कासी गडबडी आउनु सम्बन्धित सन्तक हुनुहोला।
- मिशुन:** यशकृति बढ्ने, शत्रुमाथि विजय हासिल, घरमा नयाँ मान्छेको आगमन हुनेछ, दिन सुख्ख दिनेछ।
- कर्णट:** विरोधीहरू सक्रिय हुनेछन्, अप्रजस आईनाले, अनाथक टकराव सेज्नु पर्ने दिन शुभ छैन चनाको रहनुहोला।
- सिंह:** सबै क्षेत्रबाट लाभ पाउन सक्ने, आर्थिक समस्याको समाधान हुने, नाबिन कार्यको खाली गरी राख्ने, दिन शुभ रहेको छ।
- कन्या:** आर्जित काम गर्न असफल, अफन्तबाट विरोध आउनेछ, व्यापारमा मन्दी आउने, दिन सामान्य रहेको छ।
- तुला:** आफन्तजनसँग मनुमुताव हुन सक्ने, मन चञ्चल रहने, पेटबाट कम्मरको रोग लाग्ने, बिन्ता पर्ने खबर पाउने होला।
- पुषिचक्र:** मानसिक पीडा बाँच्ने, मानहानी, आफन्तबाट धोका हुन सक्ने, आध्यात्मिक श्रोतहरू घट्नेछन्, नातिवन्त हुने होला।
- धनु:** टाढाबाट धन प्राप्त हुन सक्नेछ, प्रियतम भेटघाट हुनेछ, धार्मिक क्षेत्रबाट लाभ पाउनेछ, स्वास्थ्य राम्रो रहेछ।
- मकर:** नयाँ ठाउँमा जाँदा आसुर्यका कारण, नयाँ क्षेत्रमा गरेको लगानीबाट नफा अथवा आध्यामी, दिन अफन्त रहेको छ।
- कुम्भ:** सरकारी कार्य असफल हुन सक्छ, मुद्दा मामिलामा हात नहाल्नुहोला, इज्जतमा आँच आउनु सम्बन्धित।
- मीन:** चोटपटकको भय, टाढाको यात्रा असफल हुनेछ जोगिनुहोला, मानसिक विचारले सताउनेछ, समय खराब रहेको छ।
- राशिफल लेखक:** युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

## कालिकास्थानको भाभरमारमा सार्वजनिक सुनुवाई

गोल्डेन न्यूज संवाददाता  
पोखरा १६ जेठ।

कास्की, कालिका गाउँ विकास समितिको आयोजनामा रेडियो जननीको संयोजनमा कालिकास्थान भाभरमारमा जेतकेन्द्रमा शुक्रबार सार्वजनिक सुनुवाई कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। कालिका गाउँ विकास समितिका सचिव शोभाधर डकाल, संयन्त्र समितिका सदस्यहरु र गाउँवासीहरुको उपस्थितिमा सो कार्यक्रम सम्पन्न भएको हो। सुनुवाईमा गाविसमा आएका बजेट तथा कार्यक्रम र सेवा सुविधाको विषयमा गाउँवासीले उठाएका प्रश्न, गुनासो र सुझावको लागि सचिव र संयन्त्रको सदस्यले छुट्टै विनियोजन पारदर्शी नभएको, महिला बालबालिका र अन्य लोभल बर्गका नाममा आएको बजेट

अन्यका काममा खर्च भएको, सामाजिक सुरक्षा भत्ताको वितरण सहिचरण नभएको राजनीतिक पार्टीले पहुँचको आधारमा बजेट रकमान्तर गरेको, संयन्त्रको बैठक नियमित नभएको, कालिका गाविसलाई नगरपालिका बनाउनु विषयमा पहलनभएको आदि बारेमा प्रश्न गर्दै सुझाव दिएका थिए। गाविस सचिव सहित संयन्त्रका सदस्यहरुले प्रतिबद्धता पत्रमा हस्ताक्षर गरेर समापन भएको उक्त कार्यक्रममा गाविस सचिव शोभाधर डकालले गाविसका हाल सम्मका र आगामी दिनमाहुने कार्यक्रम र सेवाको बारेमा जानकारी र प्रश्न स्पष्ट रूपमा राखेकोमा गाउँवासीलाई छन्यतापूर्ण। कार्यक्रममा नेपाली कांग्रेसका गाउँ कमिटी अध्यक्ष राजेन्द्र प्रसाद रिजालले पारदर्शी बजेटका अभावले शुरु भएको योजना रोकिएको गुनासो

गरे। नेकपा एमालेका निर्मल शिवाली सुनाएले गाविसमा आयोजित यस्ता कार्यक्रम गाविसका बजेट वा सेवाको जानकारी पाउन उपयुक्त भएको बताए। एकीकृत नेकपा माओवादीका एकबहादुर काकीले गाउँको विकासलाई अगाडि बढाउनु सबैको दायित्व भएको बताए। कार्यक्रममा संयोजकको तर्फबाट रेडियो जननीका अध्यक्ष हीरा भट्टाईले गाउँवासी र सेवाकारवाला व्यक्तित्व बीचको सीहार्दपूर्ण छलफलले भएको बताइन्। कार्यक्रममा गाविस कोषका अध्यक्ष राधादेवी भुजेल, कालिका युवा सल्लाह पत्रिकाका अध्यक्ष श्रीकृष्ण तिमिल्सिना लगायतले आ-आफ्नो भनाई राखेका थिए। कार्यक्रमको अन्तिममा गाविस सचिव शोभाधर डकालले गरेका थिए भने कार्यक्रममा सहजीकरण रेडियो जननीका स्टेसन म्यानेजर विमला भण्डारीले गरेकी थिइन्।

## 'विद्यार्थीको शैक्षिक उन्नतिमा अभिभावक सचेत हुनुपर्छ'

पोखरा १६ जेठ (गोल्डेन)

बालबच्चाहरूले घरपरिवारमा अधिकांश समय विद्यालयमा बिताउने हुँदा अभिभावकहरूले छेउछेउग्रीवत सचेत हुनुपर्नेमा एक कार्यक्रमका वक्ताहरूले जोड दिएका छन्। लेखनाथ विमान्ति सेकेण्डरी बोर्डिङ स्कूल, राख्ने पछाले आशुनाथ गरेको विद्यार्थीहरूको शैक्षिक उन्नतिमा अभिभावकहरूको भूमिका विषयक एक दिने

कार्यशालामा सो क्रममा जोड दिइएको हो। कार्यक्रममा सहजिकरण गर्दै परिकल्पना नेपालका केन्द्रीय कार्यकारी सदस्य राधाकृष्ण अत्रालले बालबच्चाहरूले दैनिक १८ घण्टा घरपरिवारमा बिताउने हुँदा उनीहरूको मनोभावना बुझि कार्य गर्नुपर्ने बताए। सरकारीका सो, बालमनोविज्ञानमा आधारित लगायतका विभिन्न विषयमा कार्यशालामा जानकारी गराइएको

थियो। विद्यालयका प्राचार्य सुशिला केसी अधिकारीले विद्यार्थीहरूको शैक्षिक उन्नतिमा अभिभावकको पनि महत्वपूर्ण भूमिका रहेकोले कार्यशाला आयोजना गरिएको जानकारी दिए। कार्यशालामा करिब दुई सय अभिभावकको सहभागिता रहेको थियो भने उनीहरूले सो अवसरमा आफ्ना बच्चाहरूको समस्याकाबारे विभिन्न जिज्ञासा राखेका थिए। विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष भक्त बहादुर काकीले अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको सञ्चालक शिक्षक बालकृष्ण उपाध्यायले गरेका थिए।

## कम्पाउण्ड शिलान्यास

पोखरा १६ जेठ (गोल्डेन)

लेखनाथ नगरपालिका वडा नं १ भण्डारीडकाले अवरिचय भण्डारीडकाले खेलमैदानमा कम्पाउण्ड बाग निर्माण गर्ने भएको छ। एक कार्यक्रमको आयोजना गरि भण्डारीडकाले खेलमैदानको कम्पाउण्ड बाग निर्माणका लागि शुक्रबार शिलान्यास गरियो। लेखनाथ नगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत रामचन्द्र पौडेल र लेखनाथ उद्योग वणिज्य संघका अध्यक्ष बाबुराम गिरीले संयुक्त रूपमा शिलान्यास गरेका हुन्। लेखनाथ उद्योग वणिज्य संघले खेलमैदान सुधार र कम्पाउण्ड बाग निर्माण कार्यको लागि रु. ६ लाख ५० हजार अर्थिक सहयोग गरेको छ भने लेखनाथ नगरपालिकाबाट पनि आगामी दिनमा रु.१० लाख खर्च गर्ने जानकारी पौडेलले दिएका थिए। आठौँ युवा खेलका अध्यक्ष विद्याल श्रेष्ठको अध्यक्षतामा आयोजना गरिएको उक्त कार्यक्रममा नेपाली कांग्रेसका नगर सभापति राजेन्द्रमणि लामाछाने, लेखनाथ नगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत रामचन्द्र पौडेल र लेखनाथ उद्योग वणिज्य संघका अध्यक्ष बाबुराम गिरीले संयुक्त रूपमा शिलान्यास गरेका हुन्। लेखनाथ उद्योग वणिज्य संघले खेलमैदान सुधार र कम्पाउण्ड बाग निर्माण कार्यको लागि रु. ६ लाख ५० हजार अर्थिक सहयोग गरेको छ भने लेखनाथ नगरपालिकाबाट पनि आगामी दिनमा रु.१० लाख खर्च गर्ने जानकारी पौडेलले दिएका थिए। आठौँ युवा खेलका अध्यक्ष विद्याल श्रेष्ठको अध्यक्षतामा आयोजना गरिएको उक्त कार्यक्रममा नेपाली कांग्रेसका नगर सभापति राजेन्द्रमणि लामाछाने, लेखनाथ खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष चेतबहादुर मुरुले लगायतले आ-आफ्नो धारणा राखेका थिए।

## सानेपानी वाहिण्डामा

मूलाको सुदु खानेपानी वाहिण्डामा हामीलाई सम्मन्हुँ होस्। बारिडको ननाउने पानी सम्पर्क

मद्रकाली सल्लायर्स  
काहुँकोसाचो, बार्ना-१,  
फोन: ०९१-४१९०१०,  
९८६६०२९६६६

## बर्गीकृत विज्ञापन

## तु आवश्यकता

कुक् - १ जना  
कुक् हेल्पर - १ जना  
हाउसकिपर - २ जना  
लन्डी - १ जना  
डाइभर - १ जना  
नाइट गाई - १ जना  
सम्पर्क: ९८४६०३०४७५

## पसल विक्रीका

पोखराको हेल्लनचोक र डिहिकोपाटन बीचको मेनरोडमा रहेको छिराना पसल विक्रीमा छ।  
नोट: पसलसँगै बस्नका लागि दुई कोठा र किचन समेत रहेको छ।  
सम्पर्क: ९८४६०३०४७५

## सुशीको खबर ! सुशीको खबर !

सली, भरपर्दो, छिटो र विम्वालिसी माध्यमबाट देखा तय विदेशमा छिपीप, पार्ल एच काण्डा पाउनु परेमा हामीलाई सम्मन्हुँ होस्। साथै बस, जहाज र मलकातमा केवलकारको टिकट समेत हामीकहाँ पाइन्छ।  
सम्पर्क: WorldTouch Cargo & Courier Pvt.Ltd.  
सम्पर्क: ९८४६०३०४७५

## तुरुन्त खानेपानी

चाहिँएमा  
मेनेजर: ९८४६१२४७७७  
अफिस: ०९१-४६६४७७७  
ट्याङ्कहरू: ९८४६१२४७७७  
मिररल बाटर: ९८४६१२४७७७  
जीप रक बाटर सल्लायर्स  
मिररल गाउँ-१२, पोखरा

## सुनीली एफएममा

ज्योतिष जागरण  
प्रत्येक मंगलवार बिहान ठीक ८:३० बजेदेखि ९:३० बजेसम्म सुनीली एफएम १०२.२ मेगाहर्जमा ज्योतिष जागरण कार्यक्रम सन् नभन्नुहोला।  
सुनाबका लागि:  
बरिष्ठ ज्योतिष भविष्यवक्ता डा.बनराम उपाध्याय रेमी।  
मोबाइल: ९८४६०३०९१४

गोल्डेन न्यूज दैनिक | २०७१ जेठ १६ गते शुक्रबार

## स्टेप बाइ स्टेपमा कविता वाचन

गोल्डेन न्यूज संवाददाता  
पोखरा १६ जेठ।

पोखरा मासवामा स्थित स्टेप बाइ स्टेप उच्च माविमा शुक्रबार नेपाली कविता वाचन प्रतियोगिता सम्पन्न भयो। विद्यालयका प्रिन्सिपल निर्मला बरालको सभापतित्वमा संचालित उक्त प्रतियोगितामा यसै विद्यालयका कक्षा ४ र ५ का ७२ जना विद्यार्थीहरूले सहभागिता जनाएका थिए। प्रतियोगिताको शुरुवात गर्दै प्रिन्सिपल निर्मला बरालले सुपुर्ण सभापती विद्यार्थीहरूलाई सफलताको शुभकामना व्यक्त गरेकी थिइन्। प्रतियोगितामा विद्यार्थीहरूले जम्मा भरी विद्यालय, कक्षा र कक्षा ४ की प्रीति वि. क. सान्त्वना भएका थिए। कार्यक्रमको संचालन शिक्षकद्वय बमबहादुर थापा र श्रीधरी जस्ता शौचमा कविहरूले वाचन गरेका थिए। सम्पूर्ण विद्यार्थीहरू

लाई समूह 'क' र 'ख' गरी दुई समूहमा विभाजन गरी संचालन गरिएको प्रतियोगितामा समूह 'क' तर्फ कक्षा ५ का गणेश थापा प्रथम, कक्षा ५ का निशान डकाल द्वितीय, कक्षा ४ का अर्पणा न्यौपानी तृतीय, र कक्षा ५ की सन्ध्या बस्तीला तथा कक्षा ४ का प्रवेश न्यौपानी सान्त्वना भएका थिए भने समूह 'ख' तर्फ कक्षा ५ की अर्पणा पौडेल द्वितीय, कक्षा ४ की अर्पणा वि. क. तृतीय र कक्षा ४ की प्रीति वि. क. सान्त्वना भएका थिए। कार्यक्रमको संचालन शिक्षकद्वय बमबहादुर थापा र श्रीधरी जस्ता शौचमा कविहरूले वाचन गरेका थिए। सम्पूर्ण विद्यार्थीहरू

## हिज्जे प्रतियोगितामा ताराकुञ्ज प्रथम

पोखरा १६ जेठ (गोल्डेन)

पोखरा एजेन्डामा फाउण्डेसन (एफ) द्वारा आयोजना गरिएको हिज्जे प्रतियोगिता कार्यक्रम मेरी गोल्डेन स्कूलको प्राङ्गणमा सम्पन्न भयो। पोखरा एजेन्डामा फाउण्डेसन प्रथम, कक्षा ४ का अर्पणा पौडेल द्वितीय, कक्षा ४ का अर्पणा वि. क. तृतीय र कक्षा ४ की प्रीति वि. क. सान्त्वना भएका थिए। कार्यक्रमको संचालन शिक्षकद्वय बमबहादुर थापा र श्रीधरी जस्ता शौचमा कविहरूले वाचन गरेका थिए। सम्पूर्ण विद्यार्थीहरू

के.सी. प्रथम, कक्षा ५ की अर्पणा पौडेल द्वितीय, कक्षा ४ की अर्पणा वि. क. तृतीय र कक्षा ४ की प्रीति वि. क. सान्त्वना भएका थिए। कार्यक्रमको संचालन शिक्षकद्वय बमबहादुर थापा र श्रीधरी जस्ता शौचमा कविहरूले वाचन गरेका थिए। सम्पूर्ण विद्यार्थीहरू

## कृष्णप्रणामी वृद्धाश्रमलाई सहयोग

पोखरा १६ जेठ (गोल्डेन)

लेखनाथ नगरपालिका वडा नं १ भण्डारीडकाले अवरिचय भण्डारीडकाले खेलमैदानमा कम्पाउण्ड बाग निर्माण गर्ने भएको छ। एक कार्यक्रमको आयोजना गरि भण्डारीडकाले खेलमैदानको कम्पाउण्ड बाग निर्माणका लागि शुक्रबार शिलान्यास गरियो। लेखनाथ नगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत रामचन्द्र पौडेल र लेखनाथ उद्योग वणिज्य संघका अध्यक्ष बाबुराम गिरीले संयुक्त रूपमा शिलान्यास गरेका हुन्। लेखनाथ उद्योग वणिज्य संघले खेलमैदान सुधार र कम्पाउण्ड बाग निर्माण कार्यको लागि रु. ६ लाख ५० हजार अर्थिक सहयोग गरेको छ भने लेखनाथ नगरपालिकाबाट पनि आगामी दिनमा रु.१० लाख खर्च गर्ने जानकारी पौडेलले दिएका थिए। आठौँ युवा खेलका अध्यक्ष विद्याल श्रेष्ठको अध्यक्षतामा आयोजना गरिएको उक्त कार्यक्रममा नेपाली कांग्रेसका नगर सभापति राजेन्द्रमणि लामाछाने, लेखनाथ खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष चेतबहादुर मुरुले लगायतले आ-आफ्नो धारणा राखेका थिए।

लेखनाथ नगरपालिका वडा नं १ भण्डारीडकाले अवरिचय भण्डारीडकाले खेलमैदानमा कम्पाउण्ड बाग निर्माण गर्ने भएको छ। एक कार्यक्रमको आयोजना गरि भण्डारीडकाले खेलमैदानको कम्पाउण्ड बाग निर्माणका लागि शुक्रबार शिलान्यास गरियो। लेखनाथ नगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत रामचन्द्र पौडेल र लेखनाथ उद्योग वणिज्य संघका अध्यक्ष बाबुराम गिरीले संयुक्त रूपमा शिलान्यास गरेका हुन्। लेखनाथ उद्योग वणिज्य संघले खेलमैदान सुधार र कम्पाउण्ड बाग निर्माण कार्यको लागि रु. ६ लाख ५० हजार अर्थिक सहयोग गरेको छ भने लेखनाथ नगरपालिकाबाट पनि आगामी दिनमा रु.१० लाख खर्च गर्ने जानकारी पौडेलले दिएका थिए। आठौँ युवा खेलका अध्यक्ष विद्याल श्रेष्ठको अध्यक्षतामा आयोजना गरिएको उक्त कार्यक्रममा नेपाली कांग्रेसका नगर सभापति राजेन्द्रमणि लामाछाने, लेखनाथ खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष चेतबहादुर मुरुले लगायतले आ-आफ्नो धारणा राखेका थिए।

**Study & Work in Europe**  
Greece/Poland/Netherlands/ Switzerland  
Qualification: +2  
✦ Pay After Visa  
✦ No IELTS/ TOFELS  
✦ Dependent can apply after TRC  
✦ High Visa Success rate till now  
✦ Gap no Problems  
Contact  
Career Makers Education Pvt.Ltd.  
Panthigalli, Chipledhunga, Pokhara-4  
Tel: 061-523454, 9846040874

## सुशीको खबर ! सुशीको खबर !

के तपाईं कम्प्युटर डिजाइन सम्स्यामा झुक्नुहुन्छ ? यदि तपाईं घर तथा आफ्नो आफ्नै कम्प्युटर सँगै रहेको छौ भने तपाईंलाई सम्मन्हुँ होस्।  
सेवा दिने स्थानहरू: पोखरा भाली, लेखनाथ र तम्ही  
Mycomputersathi.com  
✦Website Design & Development  
✦Online Radio streaming Service  
Mycomputersathi, Buddachowk, Pokhara-10  
Contact: 9746014694, 9804160688, 98464444087  
Email: mycomputersathi, Skype: mycomputersathi  
Website: www.mycomputersathi.com

## अब सस्तोमा विज्ञापन

साइज 1col x 5 cm	साइज 2col x 5 cm
३ दिनको लागि रु २५०/- मात्र	३ दिनको लागि रु ५००/- मात्र
३ दिनको लागि रु ५००/- मात्र	३ दिनको लागि रु १०००/- मात्र

सम्पर्क: गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिक  
फोन: ०९१-५३४६४५५, ५३२२२२, मो.९८४६०३०४७५

## “देवदहको जलित गन्तव्य”

आकर्षक एव विश्वस्तरीय रंगरंगनका लागि सम्मन्हुँ पढ्ने पसल  
योर्स ट्रेड कन्सर्न  
सर्वसुलभ तथा गुणस्तरीय सेवाको लागि हामीलाई सम्मन्हुँ होस्।  
फोन: ०९१-५३०३०३९४, मो. ९८४६०३०३९४, ९८४६३३६३५१  
अमरसिंहको, पोखरा, काठमाडौँ  
डिलर: एशियन पेट  
नेपालमा सर्वाधिक रूचाईएको पेट



## महामहोत्सव जारी

पोखरा १६ जेठ (गोल्डेन)

बालबालिका विभूति ईश्वरचरण भूतल महाराज जीले अहिले समाजले संस्कार महत्व नबुझेको बताएका छन्। पोखराको प्रदर्शनी केन्द्रमा जारी विश्व जागरण महा महोत्सव २०७१ मा शुक्रवार प्रबचन दिने क्रममा महाराज जीले त्यहि संस्कारको महत्व नबुझेर अहिलेको समाजले आफ्नो बुबा आमालाई सम्मान गर्न नसकेको गुनासो गरे। उनले बाआमाको महत्व बुझेर बुबा आमालाई सम्मान गर्नुपर्नेमा जोड दिएका छन्। "बालबालिकालाई संस्कार सिकाऔं, धर्म, संस्कार र संस्कृतिको संरक्षण गरौं" भन्ने मूल नाराका साथ सञ्चालन भएको महोत्सवमा योद्धा अर्घी सदनका प्रमुख आचार्य युतेन एसले जातीयो पछि लागेर अहिले समाज ठुलो चपेटामा परेको भन्दै जातीयो पछि नलागेर सबैजना एक भएर लामुपुर्नेमा जोड दिए। आचार्यले संस्कार महोत्सवलाई जगाईरख्न पोखरामा संस्कारमन्त्रीको आवश्यकता भएको बताए। महोत्सवमा शुक्रवार पनि विद्वान ५ वजे देखि ७ वजे सम्म पतञ्जली योग केन्द्रको निः शुल्क योग शिविर सम्पन्न भएको छ। सोही अवसरमा शिविस्त रूपमा सम्पूर्ण कार्यक्रमहरू साई बरग सहिएको थियो।

पोखरा १६ जेठ (गोल्डेन)

लेखनाथ मेमोरियल स्कुलमा कक्षा सजावट कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। विद्यालयले नियमित रूपमा गर्ने शुक्रवार कार्यक्रम अन्तर्गत आयोजित सो कार्यक्रम विशेष तयारीका साथ आयोजना गरिएको थियो। विद्यालयी द्वारा आफ्नै सामान जुटाएर शौक्षिक तथा अन्य आकर्षक सामग्री तयार गरी

## लेखनाथ मेमोरियलमा कक्षा सजावट

कक्षालाई सजाउने कार्य गरेकोले विद्यालयले यसलाई विशेष प्राथमिकताका साथ सम्पन्न गरेको विद्यालयका सह-प्राचार्य गोपाल शाहीले जानकारी दिए। कक्षा १ देखि १० कक्षासम्मका विद्यार्थीको सहभागिता रहेको सो कार्यक्रमलाई

दुई तहमा विभाजित गरी प्रतियोगितात्मक बनाइएको थियो। कक्षा एकदेखि कक्षा पाँचसम्म लाई तल्लो तह र कक्षा ६ देखि १० लाई माथिल्लो तह गरी दुई तहमा विभाजित सो कार्यक्रममा तल्लो तहमा कक्षा २ र माथिल्लो तहमा

कक्षा ६ उत्कृष्ट कक्षाका रूपमा घोषित भएको छ। उत्कृष्ट कक्षा छनोट कार्यक्रम निर्णायकको रूपमा विद्यालयका निदेशक राधिका बोहरा, शिक्षक धरज थापा रहेका थिए। उत्कृष्ट हुन सफल कक्षाहरूलाई आगामी आइतवार प्राथना कक्षमा सम्मान गरी विभिन्न शौक्षिक सामग्री प्रदान गरिने विद्यालयका प्राचार्य सञ्जिव पौडेलले जानकारी दिए।

## विदेश जानेहरूका लागि सुवर्ण अवसर

सुईड र कतारको Group-N Security कम्पनीहरूमा जलन भन्दाबढीको पसरा प्रदान गर्ने अवसर। जलनको सुवर्ण अवसर। सुईड र कतारको Group-N Security कम्पनीहरूमा जलन भन्दाबढीको पसरा प्रदान गर्ने अवसर।

सुईड र कतारको Group-N Security कम्पनीहरूमा जलन भन्दाबढीको पसरा प्रदान गर्ने अवसर। सुईड र कतारको Group-N Security कम्पनीहरूमा जलन भन्दाबढीको पसरा प्रदान गर्ने अवसर।

सुईड र कतारको Group-N Security कम्पनीहरूमा जलन भन्दाबढीको पसरा प्रदान गर्ने अवसर। सुईड र कतारको Group-N Security कम्पनीहरूमा जलन भन्दाबढीको पसरा प्रदान गर्ने अवसर।

**हामी सरका छौं**  
न्यूरोड, पोखरा (कम्प्युटरको अगाडि)  
(पोखरा उप-महानगरपालिकाको उत्तरपट्टि)  
फोन : ०९१-५४९९३५, ०९१-२२९८३७

**पुरानो प्रिन्टर तथा टोनर कार्ट्रिज ल्याउनुहोस्, नयाँ जस्तै बनाएर लैजाउनुहोस्।**  
**त्यो पनि सस्तोमा**

अल्ट्रावैद्युतिक रेसिनिङद्वारा  
कार्ट्रिज सफा नदी प्रेस  
उत्कृष्ट/टोनर सफा टोनर रिफिलिङ  
Mono/Color (A4/A3)

Gandhi Timilsina  
Brother Certified Support Technician  
Xerox Authorized Support Technician  
Specialist of Dot Matrix & Laser Printers/Multi-Functions

**उत्कृष्ट/टोनर तथा कम्प्युटरको मेलमिलाप २० वर्षभन्दा बढी अनुभव प्राप्त दक्ष प्राविधिकद्वारा सञ्चालित**

**गण्डकी कम्प्युटरर्स**  
... the printer house

**अनेक समस्या सफल उपचार**  
ग्यास्ट्रिक: खाना रोज्न नहुने, अमिलो पानी आउने, भुसिल हुने आउने जस्तो सुके पुरानो ग्यास्ट्रिकको सफल उपचार।  
यौन समस्या: सिधो स्वस्थ, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्वायं प्रेरण जस्तो सुके यौन समस्याको सफल उपचार।  
महिला सम्बन्धि समस्या: महिनामारी नहुने, सेतोपानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट दुखाइ, कमर दुखाइ, पेट तथा छातीमा भएको सेतो धसो हटाउने, स्तन बढाउने तथा घटाउने तथा टाइट गर्ने, यौन चाहनामा कमी हुने जस्तो सुके समस्याको आयुर्वेदिक पद्धतिबाट सफल उपचार।  
जाँड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनले छुटाउने सुन्दरता: कालो चार्वा पोतो, डण्डिफोर, दान धब्बा, मसिवा, काँठो, चाउरीपना हटाई पुरै शरीर नोरो बनाउने।  
शुष्क उपचार: प्रेक्ष, सूक्ष्म, जङ्गल, पित्तल, पाइल, दम बाँधे बन्ध, डाइ कमर, हाड जोर्नी दुर्गन्ध, रक्सी ठिक पार्ने मसाला तेल।  
शिवल आयुर्वेद फर्मा: फुन्टीचोक, पोखरा, मुलिनारायण विकास बैरागीको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र  
फोन नं. ०९१-५४९९३७, ०९१-२२९८३७, मो. ९८४६९३७४९८

**Join EIA CA Classes**  
100% Passout in CA & BBS Exam  
www.eiapokhara.com

061-5578438  
9726142430

**Study in Ireland**  
ENGINEERING, MANAGEMENT, IT/COMPUTING, NURSING  
Min. req.: +2, IELTS 5.0\* Same day offer letter.\*

UNIVERSITY LIMERICK, DCU, itb ibat COLLEGE DUBLIN, Trinity College DUBLIN, DUNBALK, National College Ireland, DBS, Grafton College

Ireland's strength:  
A friendly and safe environment, English speaking country, extensive choice of courses, internationally recognize qualification, long tradition in education excellence, innovative & creative culture, leading global companies in Ireland, entrepreneurial society, part time work (€8.65/hr).

New Zealand, Japan, UK, Australia  
Prep. Classes: IELTS, TOEFL, CAE, Japanese language. LANDMARK

New Road, Pokhara (Infront of Parnima Hall)  
Tel: 061-541051, 9846381881  
Email: iedulandmark@gmail.com, www.facebook.com/landmark

**चाया, पोतो, डण्डिफोर Bye Bye**  
चाया, पोतो, डण्डिफोर र मसिवालालाई एक हप्तामा नै हटाइने। साथमा मोटोपन घटाउने र बढाउने पनि।  
कपाल भर्न रोक्ने, उमार्ने Hair building fiber.  
बढी Original Korean Cosmetic Product पाइन्छ।  
सोतो कपाललाई ५ मिनेटमा नै कालो बनाउने  
मसिवालामा नै १-३ इन्च हाइड्र बढाउने Step-Up.  
चाउरीपना हटाउने, पिलासका लागि सफल उपचार।  
Breast घटाउने, बढाउने...पेटमा भएको सेतो धसो हटाउने।  
थहि नदिइ जाड, रक्सीका साथै चुरोट, सुती, केही दिनमा नै छुटाइने।  
Aloe Vera Juice चाहिएमा हामीलाई सम्मनुहोस्।

**बिहानी ल्यूटी ट्रेसर्स**  
छिप्लेडङ्गा, पोखरा-४  
(मल्ल इन्डोस्ट्रियको अगाडि डा. कम्प्लेक्स भन्दा ठुलो घर तल)  
फोन: ९८४६९३७४९८, ०९१-६२९९०९२

## हार्दिक बधाई एवं शुभकामना



नेपाली कांग्रेस पोखरा-१५ बाट निर्वाचित क्षेत्रीय प्रतिनिधि एवं नेपाल दलित संघका केन्द्रीय अध्यक्ष वरिष्ठ समाजसेवी श्री खरिलाल विक.ज्यूले गरिब, असहाय र अशक्त एवं सहयोगको आवश्यकता परेका व्यक्तिहरूलाई आफ्नो तन, मन र धनले सेवा एवं सहयोग गरेबापत यही २०१४ मे २५ का दिन डा. भीम राव अम्बेडकर विचार मञ्च कुरुक्षेत्र, हरियाणा, भारतमा डा. भीम राव अम्बेडकर अन्तर्राष्ट्रिय गौरव सम्मानबाट सम्मानित हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै उहाँको उत्तरोत्तर प्रगति एवं उज्ज्वल भविष्यको कामना गर्दछौं। साथै उहाँको कार्यशैलीको अनुशरण गर्दै यस किसिमको सेवा र सद्भावमा जुट्न सबैमा प्रेरणा प्राप्त हुने विश्वास व्यक्त गर्दछौं।

**टोपबहादुर थापा (सभापति) एवं**  
**नेपाली कांग्रेस वडा कार्यसमिति, पोखरा-१५ परिवार**

